

## MINAS QUENTE

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 fatias de pão Integral (50 g) ou 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g)
- 30 gramas de queijo minas, frescal
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- Tomate, orégano e sal [a gosto]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Monte o sanduiche e aqueça-o na sanduicheira.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (110 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 229 kcal  | 252 kcal           | 13 %  |
| CARBOIDRATOS       | 25 g      | 27 g               | 9 %   |
| PROTEÍNA           | 11 g      | 12 g               | 16 %  |
| GORDURA            | 9 g       | 10 g               | 19 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 5 g       | 5 g                | 24 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 1 g                | 3 %   |
| SÓDIO              | 196 mg    | 216 mg             | 9 %   |